

Abstrakt

Tato práce shrnuje informace o Šalvěji hispánské, známé jako chia a Kustovníci cizí/čínské, známé jako Goji, jež jsou rostlinami, které poskytují semena a plody užívané jako superpotravin.

Teoretická část práce je rozdělena na obecný popis, obsahové látky, účinky na zdraví, historii používání těchto rostlin a přehled studií s jejich použitím. Studie jsou zaměřené na zkoumání antioxidačních účinků, protirakovinových účinků, vlivu použití těchto superpotravin na metabolismus a onemocnění a dále pak studie zaměřené na použití těchto superpotravin v běžných potravinách.

Praktická část práce se zaměřila na výzkum povědomí o superpotravinách mezi populací a mírou jejich užívání. Z výsledků vyšlo, že povědomost o superpotravinách, včetně chia a Goji, je na dobré úrovni, stejně tak míra užívání superpotravin v populaci. Chia a Goji jsou dle výsledků aktuálně nejvíce užívanými superpotravinami. Necelá třetina respondentů pak pozoruje pozitivní efekty užívání superpotravin.

Tato práce předkládá informace možným konzumentům, proč by měly být superpotraviny zařazeny do stravy.